

Avokádový salát s chilli



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 4

184 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: sonizna

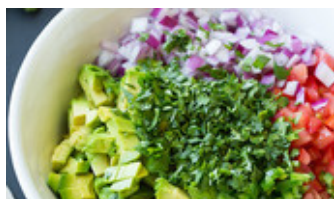
Odkaz: <https://srecepty.cz/avokadovy-salat-s-chilli>

Příprava

Připravíme si dresink – z limetky nastrouháme kůru a vymačkáme šťávu. Obojí smícháme s olivovým olejem a nasekanou chilli papričkou. Avokádo nakrájíme na plátky a smícháme se salátovými listy. Rozdělíme na čtyři talíře a zastříkneme dresinkem.

Tip k receptu

Velmi lehký salát, který podáváme s opečenou bagetkou jako hlavní chod nebo bez bagetky jako lehkou svačinu. Jedna porce obsahuje 640 kJ, 1 g bílkovin, 2 g sacharidů, 16 g tuku, 2 g vlákniny.



Ingredience

- 1 ks avokáda
- 1 ks limety
- 1 ks chilli papričky
- 3 lžičce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá slečna, Salát